Kedves Táncosok!

Ezen a héten a fókuszban: a Cha Cha Cha és a Samba. Mindkét tánc Latin-amerikai, mégis nagyon különbözőek hangulatukat és technikájukat illetően, ezért is olyan nehéz a váltás a két tánc között táncversenyen is – hiszen az egymást követő számok között nincs lehetőség a hosszas áthangolódásra. Próbáljátok meg úgy felkészíteni magatokat erre a kihívásra, hogy felváltva gyakoroljátok őket.

**30. hét** – Cha Cha Cha, Samba eddig tanult lépéseinek átismétlése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ne hagyjátok ki ezúttal sem a bemelegítést. Tudjátok, ha már meguntátok a videó-mellékletben található bemelegítést, alakíthatjátok a saját ízlésetek szerint: akár másik zenére, más sorrenddel. | (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Cha Cha Cha  Ismételd át a tanult figurákat és az ezévben összeállított koreográfiát:   * Time step * Closed basic * Open basic * New York * Hand to hand * Shoulder to shoulder * Under arm turn to right, left * Spot turn to left and right * Alamana * Fan * Hockey stick * Turkish towel * Open hip twist * Cuban break in open position * Split cuban break * Cuban breaks * Natural top * Natural opening out movement * Open hip twist spiral * Natural top finish A * Cross basic * Natural top finish B * Close hip twist   Ismételd át az ezévben összeállított Cha Cha Cha koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)  Ajánlott zene:  Leo Wilber – „Welcome to Havana” |
| Tánc | Samba  Ismételd át a tanult figurákat:   * Basic Movement * Whisk * Walks in promenad position * Side samba walk * Stationary samba walks * Reverse basic movement * Side basic movement * Outside basic movement * Progressive basic movement * Volta movements * Reverse turn * Corta jaca * Bota Fogos * Travelling outside basic movemenet * Close and open rocks * Backward rocks * Plait * Natural roll * Circular voltas   Ismételd át az ezévben összeállított Samba koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)  Ajánlott zene:  Gigi D’Alessio: „Mi Chica Bomba” |
| Levezetés | Végezz el egy alapos nyújtást főként a lábakat fókuszban tartva: nyújtsd le az achillest (boka), vádlit és combot. | |